

【厨房百科】

# 冰箱里的食物怎么放更保鲜?

很多人都喜欢去超市一次性采购很多食物,然后丢进冰箱里储存。其实,这种做法是很不正确的。因为有些食物丢进冰箱易加速变质,还会连带着让其他食物腐坏。那么,冰箱里的食物怎么放更保鲜呢?

一般来说,冰箱门处的温度最高,接近后壁处温度最低;冰箱上层较暖,下层较冷;保鲜盒一般很少翻动,又接近下层,所以那里温度最低。所以,按照温度来说,把冰箱冷藏室分为6个区:冰箱门架、上层靠门处、上层后壁处、下层靠门处、下层后壁处、保鲜盒。

1. 适合放在冰箱门架上:有包装但开了封、自身不会在一两天内变坏的食物,如番茄酱、沙拉酱、奶酪、黄油、果汁等,以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食物。

2. 适合放在上层靠门处:直接进口的熟食、酸奶、甜点等。储存这些食物时,应控制温度不要过低,并预防生熟食物交叉污染。

3. 适合放在上层后壁处:剩饭菜、包装豆制品等。由于这些食物容易滋生细菌,稍低于0℃的温度最合适。

4. 适合放在下层靠门处:各类蔬菜及苹果、梨等温带水果,而且要用保鲜袋装好,避免因温度过低而变坏。

5. 适合放在下层后壁处:没有烹调的熟食,但又没必要低温储存的食物,如豆腐、海带等。

6. 适合放在保鲜盒里:排酸冷藏肉、半化冻的鱼、鲜虾等海鲜类。

## 食品冷藏时间

	鲜蛋: 冷藏30至60天
	熟蛋: 冷藏6至7天
	牛奶: 冷藏5至6天
	酸奶: 冷藏7至10天
	咖啡: 已开罐冷藏14天
	罐头食品: 未开罐冷藏360天
	花生酱、芝麻酱: 开罐后冷藏90天
	熟西红柿: 冷藏12天
	菠菜: 冷藏3至5天
	胡萝卜、芹菜: 冷藏7至14天
	梨: 冷藏1至2天
	柑橘: 冷藏7天
	苹果: 冷藏7至12天
	鱼类: 冷藏1至2天, 冷冻90至180天
	鸡肉: 冷藏2至3天, 冷冻360天
	牛肉: 冷藏1至2天, 冷冻90天
	肉排: 冷藏2至3天, 冷冻270天
	香肠: 冷藏9天, 冷冻60天

# 芝士到底有多少种吃法



芝士 (cheese),又名奶酪、乳酪,或译称干酪、起士,是乳制食品的通称,有各式各样的味道、口感和形式,是一种发酵的牛奶制品。芝士的营养吸收率高达96%-98%,所以吃芝士不仅营养吸收好,还可以提高人体的抵抗力,增加饱腹感,为机体补充钙质,预防龋齿。对于吃货来说,芝士是各类食材的最佳拍档,无论是肉类、海鲜还是蔬菜、水果,统统都能和芝士融为一体。今天我们就给大家介绍几道芝士的吃法,保证芝士爱好者吃得停不下来。



饼依次蘸一圈面粉、鸡蛋和面包糠,其它的牛肉饼重复此动作。取锅热油,当油面冒烟后,放入牛肉饼,炸5-6分钟,直到金黄色即可。

牛油果焗蛋  
烤箱预热到190℃。将牛油果剖

半后取出籽并刮除薄膜。芝士片切成条。将剖半的牛油果放在小烤盘里,两边各打入一颗蛋,用少许的盐和胡椒粉调味。铺上芝士条,用少许盐和黑胡椒粉调味。放入烤箱烤18-20分钟即可。如喜欢蛋要熟一点的话就关火在烤箱焖5分钟。

## 芝士焗薯泥

黄油隔水让其融化,芝士切片备用,红薯去皮切块,上蒸锅煮熟。把蒸熟的红薯放在大碗里碾成红薯泥。

往红薯泥里加入黄油,盐,少量牛奶(只能少量一点点,不能把薯泥稀释了),充分拌匀后装入烤盘。表面撒上一层芝士,喜欢吃芝士的朋友就多放一点啦!烤箱预热200℃,放中层烤网上,烤15分钟即可。有喜欢的朋友也可以在里面适当加青豆、火腿、培根,按照个人喜好。

## 芝士肉酱焗意面

番茄微波炉或热水加热后去皮,牛肉切丁。热锅凉油,下葱花爆香,倒入番茄碎、牛肉丁翻炒。加入盐、黑胡椒、番茄酱翻炒均匀。意面煮熟过凉水后放入酱中翻炒入味。意面装入容器,撒一点马苏里拉芝士,放两片芝士片,放入烤箱180℃烤15分钟即可。

## 岩烤乳酪

120克牛奶和6片芝士片放入锅中搅煮至完全融化。继续加入100克白砂糖和115克淡奶油搅至均匀。倒入70克无盐黄油搅拌均匀。将吐司片放在烤盘上,趁热将乳酪液浇在吐司上。撒上杏仁片放入烤箱用上火210℃烤7分钟即可。

## 芝士夹心牛肉饼

取一空碗,依次放入300克牛肉、盐、胡椒粉和洋葱粉,搅拌均匀。1个大洋葱洗净去皮,剥出洋葱圈。先取些牛肉馅,放入洋葱圈内铺平,接着放一小块芝士,再放些牛肉馅封口。将牛肉

## 【美食新知】

### 用保鲜袋制作美味鸡蛋饼

鸡蛋饼大家都喜欢吃,不过好多人嫌麻烦不喜欢自己做。其实不用起油锅,一个保鲜袋就能让你吃上鸡蛋饼。

1. 将三枚鸡蛋打入保鲜袋中,封口。将蛋清与蛋黄压制均匀。
2. 再倒入葱花、火腿肠丁、芝士碎等调料,封上保鲜袋,将其混合均匀。
3. 用皮筋系好保鲜袋,入锅煮5到10分钟(一定要使用带有可加热标识的保鲜袋)。

4. 取出装盘,再撒上番茄酱,香滑爽嫩的鸡蛋饼就做好了。



## 【烹饪高手】

# 每次煮出来的肉都太柴? 四种方法让肉更嫩滑

### 干淀粉法

适用范围:炒肉类菜肴

1. 整块的瘦肉先顺着肉的纤维纹理切成宽5cm、高3cm的条状。
2. 从垂直于肉的纤维纹理的方向入刀,把肉条切成厚0.3cm的片。
3. 肉片放入大碗中,加入2茶匙干淀粉拌匀,直到所有肉片都薄薄地沾上一层干淀粉,静置30分钟。
4. 取出肉片,抖落多余的干淀粉,加入调味料调味即可正常烹炒。

### 啤酒法

适用范围:炖肉等块状肉类菜肴

1. 整块的瘦肉用小刀剔除外层的白色筋膜,然后切成4cm见方的块。
2. 将肉块放入容器中,加入100ml啤酒和1汤匙干淀粉搅拌均匀。
3. 搅拌好的肉块放置20分钟后用冷水冲洗一遍,然后正常烹调。

### 苏打法

适用范围:制作炒肉片等菜肴

1. 碗中放入300ml冷水,加入1茶匙小苏打充分溶解成小苏打溶液。
2. 切好的肉片放入小苏打溶液中浸泡20分钟。
3. 取出后用流动水冲洗干净,照常烹调即可。

### 挂浆法

适用范围:炒肉类菜肴

1. 首先把整块的肉按照切肉片的方法切成片,然后再切成肉丝。
2. 在一个大碗中放入适量盐、料酒及生粉拌匀成嫩肉浆,盐、料酒和生粉的比例是1:2:2。
3. 把肉丝放入嫩肉浆中,加入适量葱丝和姜丝调味,用手抓捏均匀,放置20分钟。
4. 浆好的肉丝下锅前再次用手抓匀,如果有出水的现象,可以滤掉多余的浆水再炒。

## 【吃货秘籍】

### 零失败卤肉饭 一顿饭一碗搞定

食欲大减,如果一顿饭可以既好吃又好做,营养搭配还均衡,简直是太幸福了。虽然是夏天,但是依然抵挡不住卤肉饭的香味,浓郁的肉汁浸入米饭中,来一大口,哇!超满足!

原料:五花肉、洋葱、大蒜、姜、酱油、蚝油、老抽、料酒、冰糖、大料、香叶



糖、大料、香叶

做法:

1. 五花肉用冷水浸泡半小时,用清水冲洗几次。
2. 五花肉切成约1cm见方的小丁,备用。
3. 五花肉放到锅里翻炒,炒到肉出油,加洋葱碎,葱末,蒜末,煸炒几分钟。
4. 加两大勺酱油、一勺蚝油、一勺老抽、一勺料酒、一小把冰糖炒匀,加两颗大料、两片香叶。
5. 倒入炖锅,加上适量水,中小火焖煮1小时左右,最后开

大火收汁。

6. 煮的时候,可以放一个剥了壳的煮鸡蛋,这样就有卤鸡蛋了。
7. 将煮好的卤肉和鸡蛋盖在饭上一即可。

小贴士:

1. 选用带皮五花肉煮出来的卤肉汤汁才会更浓郁。
2. 炒五花肉时尽量把油炒出来,这样做出来的卤肉才不会油腻。
3. 卤肉不仅可以做卤肉饭,它还可以做面、青菜上浇卤肉、搭配红烧菜肴等等。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com